

EFEITOS DE TREINAMENTO MUSCULAR RESPIRATÓRIO EM PARATLETAS – REVISÃO SISTEMÁTICA

Barbara Cristina do Nascimento Pereira¹
Tatielle Moura Vianna Staroy²
Jackson Adriano Canavarro Ribeiro³
Maria de Fátima Fernandes Vara⁴
Elgison da Luz dos Santos⁵

Resumo

Introdução: Os jogos paradesportivos permitem inserir os atletas em diversas modalidades. Tais modalidades são adaptadas às suas condições físicas ou cognitivas, realizadas para lazer, manutenção muscular ou alto rendimento. Atletas com deficiência, de forma geral, apresentam algum tipo de disfunção. No caso do sistema respiratório, estas seriam: alterações posturais, diminuição da mobilidade e deformidade na caixa torácica, uso de medicação recorrente, hipertonia e desequilíbrio muscular. O exercício físico altera a homeostase do organismo, aumenta a demanda de energia, ocasiona adaptações para suprir essa demanda, provoca alterações no sistema cardiopulmonar e metabólico e causa o aumento da frequência cardíaca (FC), da ventilação pulmonar e pressão arterial (RATNOVSKY; ELAD; HALPERN, 2008). Nesse contexto, o objetivo deste estudo é analisar e comparar os protocolos de treinamento de força muscular respiratória, adaptados às deficiências e aos métodos de fortalecimento muscular.

Método: Trata-se de uma revisão sistemática, com buscas realizadas em quatro bases de dados: *Google Scholar*, SciELO, LILACS e PubMed. Como critérios de inclusão foram estabelecidos: artigos de ensaios clínicos randomizados em humanos, que abordassem o treinamento muscular respiratório em paratletas; sem distinção de grau da patologia, faixa-etária, etnia ou sexo; disponíveis na íntegra nos meios eletrônicos em inglês ou português, publicados nos últimos dez anos.

Resultado: A busca eletrônica retornou 365 estudos a partir dos descritores. Após a seleção manual, através da leitura dos títulos, foram selecionados 15 artigos que correspondiam à questão norteadora deste trabalho e que estavam disponíveis na íntegra. Desses, 10 artigos

¹ Curso de Fisioterapia - Faculdade Paranaense (FAPAR) – Curitiba/PR, Brasil. E-mail: barbarapereira135@gmail.com.

² Curso de Fisioterapia - Faculdade Paranaense (FAPAR). Curitiba/PR, Brasil. E-mail: tatiellestaroy@hotmail.com.

³ Curso de Fisioterapia - Faculdade Paranaense (FAPAR) – Curitiba/PR, Brasil.

⁴ Curso de Fisioterapia - Faculdade Paranaense (FAPAR) – Curitiba/PR, Brasil.

⁵ Curso de Fisioterapia - Faculdade Paranaense (FAPAR) – Curitiba/PR, Brasil.

foram excluídos (6 porque os resumos não abordavam o tema, 1 por duplicação e 3 por não estarem vinculados com modalidade esportiva); no total 5 artigos foram incluídos.

Discussão: O treinamento muscular respiratório é capaz de produzir efeitos positivos sobre a capacidade funcional e qualidade de vida dos paratletas. O treinamento com *Threshold IMT* e *Powerbreathe* mostrou melhora na força muscular respiratória, aumentou os parâmetros de ventilação, melhorou o padrão pulmonar e aumentou a capacidade de exercício de cada atleta em sua modalidade. Além disso, os estudos evidenciaram consenso a respeito da melhora na qualidade de vida em suas respectivas lesões.

Conclusão: Com base nos resultados preliminares desta revisão, o treinamento muscular respiratório é fundamental para maior rendimento e qualidade de vida dos paratletas. Mas são necessários mais estudos experimentais para melhor evidência.

Referências

CABRAL, T. J. M. **Lesões no paradesporto: uma revisão.** 2015. TCC (Curso em Educação Física) – UFPE, Vitória de Santo Antão, 2015.

RATNOVSKY, A.; ELAD, D.; HALPERN, P. Mechanics of respiratory muscles. **Respiratory physiology and neurobiology**, [s.l.], v. 163, n. 1-3, p. 82-89, nov. 2008.

THOMPSON, P. D. *et al.* The acute versus the chronic response to exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Auburn AL, v. 33, n. 6, p. 438-445, jun. 2001.

THOMPSON, P. D. *et al.* Exercise and acute cardiovascular events placing the risks into perspective. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Auburn AL, v. 39, n. 5, p. 886-897, 2007.

VITAL, R. As lesões traumato-ortopédicas. *In*: MELLO, M.T. (ed.). **Lesões traumato-ortopédicas nos atletas paraolímpicos: avaliação clínica e aptidão física dos atletas paraolímpicos brasileiros: conceitos, métodos e resultados.** São Paulo: Atheneus, 2004.

VITAL, R. *et al.* Lesões traumato-ortopédicas em atletas paraolímpicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Nitérois, v. 13, n. 3, maio/jun. 2007.